دانستنی ها

چرا دهان تلخ می شود؟

یکی از دلایل تلخ شدن دهان، برگشت اسید معده به مری است.
دریچه اتصال بین مری و معده باید بسته باشد ولی وقتی که دریچه ضعیف شده یا آسیب ببیند، اسید معده خارج شده و موجب احساس سوزش در معده و قفسه سینه می شود.
همه این موارد باعث تلخی دهان می شود.
عفونت دستگاه تنفسی فوقانی، سرما خوردگی، آلرژی و سینوزیت همه می توانند موجب احتقان مسیر بینی، کاهش حس بویایی یا تلخی دهان شوند. بهداشت ضعیف دهان در تغییر طعم دهان و تلخی دهان تاثیر زیادی خواهد داشت.
ویتامین ها و مواد مغذی مورد نیاز بدن، برای عملکرد درست اندام ها مثلا به منظور تشخیص طعم، مزه و بو لازمند.
به عنوان مثال قبل از مصرف مکمل روی، پزشک میزان روی بدن را چک می کند و جالب است بدانید افزایش روی هم می تواند باعث تلخی دهان شود.
همچنین یکی دیگر از عواملی که موجب تلخی دهان می شود، کمبود ویتامین B۱۲ است.
سیگار کشیدن هم می تواند مزه تلخ در دهان ایجاد کند. در کنار شیمی درمانی نیز ممکن است طعم عجیبی در دهان مانند طعم فلز، یا چیز تلخ یا شور حس شود. یکی دیگر از علل تلخی دهان برخی از داروهایی است که برای درمان آلرژی، بیماری آلزایمر، آنمی، آسم، فشار خون، آب سیاه، پارکینسون، نقرس، آرتروز روماتیسمی، اسکیزوفرنی و مشکلات تیروئید مصرف می شوند. خشکی دهان گاهی باعث طعم فلزی در دهان می شود. همچنین کسانی که دیابت یا بیماری تیروئید، کبد یا کلیه دارند ممکن است گاهی حس تلخ شدن دهان را داشته باشند.
جراحی هایی که در دهان، بینی و حلق انجام می شود، می تواند به عصب های جوانه های چشایی یا غدد بزاق آسیب زده و باعث تلخی دهان شود.

آستانه صبرتان را بالا ببرید

برای درمان کم صبری ابتدا باید دلیل بروز چنین مسئله ای را در خود بشناسید. کم صبری یا به عبارتی بی حوصلگی در اکثر اوقات می تواند نتیجه افسردگی یا اضطراب های شدید باشد. بنابراین در این صورت باید تلاش کنید تا علت را برطرف کنید.
به گزارش تبیان سعی کنید آینده نگر باشید. وقتی که شما در تشویش یا تنش قرار دارید تا کاری را انجام دهید بهتر است نگاهی به آینده این کار داشته باشید. مطمئنا پرداختن به کار مورد نظر حتی اگر زمان زیادی را از شما بگیرد در پی هدفی است که می تواند محاسن زیادی برای شما داشته باشد.
وقتی دچار کم صبری می شوید سعی کنید تمرکز خود را روی موضوع دیگری قرار دهید تا تنش موجود برطرف شود و باز هم مثبت اندیشی به نتایج کار می تواند کم صبری شما را برطرف کند.
همواره این آموزه ها را در ذهن خود داشته باشید که صبر و حلم شما ضامن موفقیت است. دلیل کم صبری خود را بدانید. گاهی مقایسه خود با دیگران، گاهی خودگویی های منفی، گاهی بی علاقگی به فعالیت، گاهی ناراحتی از موضوع های دیگر و... موجب بی حوصلگی می شود. بنابراین وقتی به احساس خود آگاه شدید می توانید آن را تفکیک کنید.
همواره توکل کردن و تفویض کار به خداوند آرامش دهنده است.
در نظر داشته باشید که سختی ها، موجب رشد و ارتقای شما می شود بنابراین در سختی ها آرامش داشته باشید و سعی کنید سینه خود را فراخ کنید. به نتیجه صبوری ایمان داشته باشید و به وعده ای که خداوند به صبر شما می دهد یقین پیدا کنید.
بدانید دوران سختی و دشواری کوتاه و گذرا است و دایمی نیست. بنابراین سعی کنید با صبر و آرامش بهترین عملکرد را در این دوران داشته باشید تا نتیجه عالی بگیرید. دوران سختی را دوران کم ارزشی ندانید اگرچه ممکن است طاقت شما را کم کند
بدانید صبر قدم به قدم تولید می شود. بنابراین تمرین کنید تا رویه هایی را در زندگی ایجاد کنید و بر انجام آن جدیت داشته باشید در واقع نوعی خودسازی داشته باشید، عادت های مطلوبی را در خود ایجاد کنید.
خودگویی های شما در دوره های سختی بسیار با اهمیت است. این که به خود آرامش را القا کنید، تنش ها را با تمرین های ریلکس سازی و انقباض و انبساط عضلات و... از بین ببرید.
ضعف های شخصی خود را در موقعیت های مختلف بشناسید و در تمرین های بعدی سعی کنید آن را از بین ببرید.
گاهی تمرین های عملی و عمدی داشته باشید. اگر در پیاده روی پشت سر فرد سالخورده یا عصا به دستی بودید تمرین کنید پشت سرش گام بردارید. بر میل شدید خود به جلو زدن از دیگران غلبه کنید. بیشتر با افراد حلیم صبور و غیر عصبی معاشرت کنید و از دوستی و حرف شنوی افراد تند مزاج پرهیز کنید.
همیشه این انتظار را داشته باشید تا دیگران با شما به بدترین شکل برخورد داشته باشند و خود را برای تحمل آن آماده کنید. مثبت اندیش بودن در تقویت صبر نقش مهمی دارد.

۶ قدم برای استحکام از دواج

اگر دوست دارید عشق و علاقه ای را که در روز عروسی به همسرتان داشتید، تا پایان حفظ کنید، این روش ها را برای استحکام از دواجتان جدی بگیرید. درباره همدیگر خوب بگویید: صحبت کردن درباره همسر و عیب های او را بیان کردن اصلا کار درستی نیست. برای استحکام از دواج موارد خصوصی شما باید خصوصی باقی بمانند.
شاد باشید: حتی اگر زندگی سخت است سعی کنید آن را با پیشنهاد انجام یک بازی، ورزش یا گشت و گذار در پارک شاد کنید.
درخواست های هم را پشت گوش نیندازید: زندگی سخت است ولی اگر همسرتان از شما خواست که چیزی را برای او پیدا کنید یا کاری را انجام دهید، آن کار را در اولویت قرار دهید و به محض این که می توانید انجام دهید. بپذیرید که هر دو لحظه های سختی دارید: اگر همسرتان با لحنی تند به شما پاسخ داد، شروع به دعوا نکنید. فقط آن را به عنوان نشانه ای از خستگی، اضطراب یا استرس در نظر بگیرید که باعث شده توانایی پاسخگویی بهتر به شما را نداشته باشد.
کارهای خانه را تقسیم کنید: درباره چنین مسئله ای با همدیگر صحبت کنید و کارهایی که دوست دارید را به همدیگر بگویید.
چه چیزی را بیشتر از همه احتیاج داری؟: خیلی صریح و رک باشید و به او اجازه دهید صحبت کند. ممکن است بگوید «من به زمان های تنهایی بیشتری احتیاج دارم» یا «به محبت بیشتری نیاز دارم» همسر شما نمی تواند ذهنتان را بخواند.

عطاری

خاصیت هایی فوق‌العاده از تخم گشنیز

*خاصیت آنتی اکسیدانی بذر گشنیز به علت وجود ترکیبات مختلفی همانند: کوئرستین، کامفرول، رامنتین، اپی‌ژنین، کافئیک اسید، کلروژنیک اسید و تیانین است. بذر گشنیز از طریق تأثیر بر متابولیسم چربی‌ها و افزایش تبدیل کلسترول به اسیدهای صفراوی سبب کاهش کلسترول بیماران مبتلا به کلسترول بالای خون می‌شود. از دسته گیاهان دارویی که در درمان و کنترل دیابت نقش مهمی داشته باشد، بذر گشنیز را می‌توان نام برد. تخم گشنیز دارای خواص ضدعفونی کننده است و می‌تواند برای درمان بیماری های پوستی از جمله اگزما و بثورات استفاده شود. تخم گشنیز مانند یک داروی ضد اسپاسم عمل می کند و برای بهبود هضم غذا، درمان نفخ، درمان معده درد، سندروم روده تحریک‌پذیر و سلامت دستگاه گوارش مفید است. دانه گشنیز دارای خواص ضد باکتری بوده و به عنوان یک درمان مؤثر برای آکنه و جوش صورت محسوب می‌شود. برای خارش های پوستی نیز می‌توان از محلول های موضعی تخم گشنیز استفاده کرد. ترکیبات عصاره بذر گشنیز سبب بهبودی در علایم رینیت آلرژیک همچون احتقان، آبریزش و سوزش بینی می‌شوند.
دانه گشنیز ریشه‌های مو را تقویت می کند و باعث افزایش رشد مو می‌شود. تخم گشنیز به درمان عفونت ادراری و عفونت مثانه کمک می کند و برای پیشگیری و درمان کم‌خونی نیز مفید است.

• **عوارض**

*کسانی که از دیابت و فشار خون بالا رنج می‌برند، نباید در مصرف تخم گشنیز زیاده روی کنند چون ممکن است باعث کاهش شدید قند خون و فشار خون شود.
*تخم گشنیز ممکن است باعث واکنش های آلرژیک در افراد حساس شود.

مشاوره

روان شناسی رنگ ها

رنگ های سرد، رنگ های سبز، بنفش و آبی هستند.
سبز: از ویژگی های رنگ سبز آرامش بخشی آن است به همین دلیل از این رنگ در بیمارستان ها بسیار استفاده می شود. از ویژگی های درمانی این رنگ آرام کننده تنش، افزایش هضم، بهبود تعادل توانایی ها، حفظ صلح و آرامش درونی است.
آبی: این رنگ باعث ایجاد آرامش، صلح، اعتماد، بهره وری، منطق و خنکی است. این رنگ را باید رنگ مورد علاقه آقایان دانست و از رنگ هایی است که در طراحی اتاق خواب ها بسیار استفاده می شود. رنگ آبی باعث کاهش اشتها و القا کننده امنیت است.
بنفش: این رنگ را نماد دانایی و احترام می دانند. باعث ایجاد حس خلاقیت و افزایش مهارت حل مسئله می شود. این رنگ برای کاهش اختلالات اعتیاد و میگرن، بهبود عملکرد سیستم عصبی، لنفاوی و قلبی و عروقی و حفظ تعادل پتاسیم بسیار مفید است.
رنگ های گرم شامل رنگ قرمز، زرد و نارنجی هستند.
قرمز: رنگ قرمز رنگی تحریک کننده است و باعث افزایش فشار خون و ضربان قلب افراد می شود. این رنگ نماد هیجان، عشق، شور و نشاط و صمیمیت است.
نارنجی: رنگ نارنجی رنگ خوش بینی و مثبت اندیشی است. نارنجی دوستان، افرادی اجتماعی و خوش خلقند و دارای صداقت و فداکاری اند. از این رنگ برای حفظ انرژی، افزایش اشتها، کمک به جذب کلسیم، کمک به بهبودی و حفظ سلامت بدن استفاده می شود.

کدبانو

نان زنبور عسلی

• **مواد لازم:**
آرد ۵۰۰ گرم، خمیر مایه و شکر هر کدام یک قاشق غذاخوری، نمک یک دوم قاشق چای خوری، آب به مقدار لازم، کره ۵۰ گرم و عسل یک قاشق غذاخوری
• **روش تهیه:**
خمیر مایه و شکر را با نصف لیوان آب ولرم با هم مخلوط کنید و بگذارید پنج دقیقه بماند تا عمل کند. یک قاشق غذاخوری عسل را با آب مخلوط کنید. در ظرفی آرد ریخته و وسط آرد نمک و تخم مرغ و کره و خمیر مایه و آب و عسل را با هم مخلوط کنید. اگر خمیر سفت بود کمی آب اضافه کنید تا خمیر به دست نچسبد. به مدت ۱۰ دقیقه خمیر را ورز دهید بعد گلوله هایی از خمیر به اندازه نارنگی بردارید و تمام کنده های گرد شده را در قالب چرب شده بچینید.
سپس روی خمیر را بپوشانید تا خمیر ورآید. حدود یک ساعت بماند تا خمیر دو برابر شود قالب را به شکل لانه زنبوری پر کنید و روی خمیرها را کره آب شده بزنید و از کنجد و تخم خرفه روی خمیر بپاشید. سپس در فر ۲۰۰ درجه سانتیگراد به مدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه بپزید. روی نان های داغ عسل رقیق شده با آب را با برس بمالید تا براق شود. بعد از سرد شدن از قالب در آورید.

سلامتکده

وقتی درد قفسه سینه خطرناک است

دردهای ناشی از حملات قلبی اصولا دردهایی هستند که در پشت جناق یا به عبارتی تخت سینه ایجاد می شوند. این دسته از دردها در قفسه سینه منتشر شده و به شکل سوزشی، فشارنده و حس سنگین همراه است. به گزارش تبیان، انتشار این دردها می تواند در دو طرف سینه (چپ و راست) ایجاد شود اما اکثرا در سمت چپ بروز می کند همچنین درد در نواحی فک تحتانی، گردن و بازوی چپ بسیار مشاهده می شود.
اگر این دردها همراه با حالاتی چون تنگی نفس، تعریق و تپش قلب باشد بی شک در یک قدمی حملات قلبی قرار دارید. بیشتر افرادی که درد در قفسه سینه و دست، مرتبط با قلب دارند به این نکته اشاره دارند که درد قفسه سینه به شانه و سپس به دست سرایت می کند.
درد ممکن است به سمت گردن، آرواره، پشت و دست راست نیز برود. دردهای نقطه ای که همراه با خم و راست شدن تشدید می شوند معمولا مربوط به قلب و حملات قلبی نیستند. اگر با بیماری روبه رو شدید که دارای این نشانه ها بود اولین و مهم ترین اقدام این است که فرد را به هیچ وجه تکان ندهید و بیمار دراز بکشد و هیچ گونه فعالیتی نداشته باشد، همچنین اکسیژن رسانی به بیمار را افزایش دهید و سریعا با اورژانس تماس بگیرید. در این میان دادن آسپرین بچه در اکثر موارد اوضاع را بهبود می کند.
بسیار مشاهده می شود اطرافیان بیمار پشت او را ماساژ می دهند لازم به ذکر است این اقدام مناسبی نیست و ممکن است شرایط را سخت تر کند.

نسخه سلامت

پنیر و کاهش وزن

پنیر حاوی پروتئین ها و چربی های اشباع شده است اما در عین حال قند ندارد. لاکتوز همان قند موجود در شیر در حین تخمیر پنیر از بین می رود. البته استثنا وجود دارد و پنیر سفید که تخمیر شده نیست حاوی لاکتوز است. با مصرف پنیر میل به مصرف تنقلاتی مانند کیک و شیرینی جات که سرشار از قند بوده و رژیم شکن هستند کاهش پیدا می کند.
هر چه بافت پنیر نرم تر باشد به این معنی است که کالری کمتری دارد. اگر رژیم گرفته اید و کالری های دریافتی تان را حساب می کنید پنیر تازه، پنیر های خانگی، پنیر فتا یا پنیر موزارلا استفاده کنید. به عقیده متخصصان بهتر است که در حالت کلی از مصرف نان بیش از پنیر خودداری شود.
مصرف پنیر در طول رژیم لاغری از نظر روانی کارایی بالایی دارد. حتماً خودتان نیز تجربه کرده اید که در زمان رژیم لاغری میل به مصرف تنقلات بالا می رود.
شما می توانید برای صبحانه، ناهار یا شام پنیر میل کنید. گاهی مصرف پنیر برای شب منع می شود اما اگر شام سبکی میل کنید مصرف پنیر نیز بلامانع است. بدون شک باید از مصرف غذای سنگین و پر از چربی های اشباع شده بپرهیزید چون این قبیل غذاها فشار زیادی به کبد وارد می کند.
پنیر منبع مهم پروتئین است به خصوص برای افرادی که میل زیادی به مصرف گوشت قرمز ندارند. در واقع پروتئین های موجود در پنیر حاوی تمام اسیدآمینه های لازم است که به سادگی جذب بدن انسان می شود. پروتئین های موجود در پنیر به اندازه پروتئین های تخم مرغ است. پنیر حاوی مواد معدنی و ویتامین های متنوع به خصوص ویتامین های B۱۲، B۲ و کلسیم است.

هنر سادگی
در این نیست که چه اندازه تبلیغ را کوتاه کنید تا ساده شود، بلکه هنر واقعی آن است که چگونه تبلیغ را کوتاه و ساده بسازید تا نیازی به کوتاه کردن نباشد
ج/۹۷۰۷۵۰۴۷

آگهی مزایده اموال غیر منقول نوبت دوم

نظر به اینکه در پرونده اجرایی به شماره ۹۶۰۸۳۰ محکوم علیه آقای حسین شبان فرزند کلوخ محکوم است به پرداخت مبلغ ۳۱۶.۵۴۱.۵۵۸ ریال بابت اصل خواسته وغیره درحق محکوم له آقای سیدغلامرضا دهشیبی وپرداخت مبلغ ۱۲.۱۵۰.۰۰۰ ریال بابت حق الاجرا در حق دولت و با توجه به معرفی مال از ناحیه شخص ثالث خانم لیلا فرجامی پلاک ثبتی به شماره ۵۲ فرعی از ۲۹۷ اصلی بخش ۸ بیرجند معرفی و توقیف شده است و حسب نظریه کارشناسی پلاک تعرفه واقع در روستای ججگ بخش القورات به مساحت ۸۸۶/۷۷ مترمربع با حدود اربعه ۲۵/۴ از سمت شمال به زمین نیاز حسینایی و حد فاصل راه عام و شرقا ۲۹/۸۵ به زمین حسنعلی اکبری و جنوبا ۳۱/۱ به راه عام و غربا در سه قسمت اول درب و دیواریست به طول ۳/۱ به راه عام و دوم درب و دیواریست بطول ۳/۷ به راه عام و سوم درب و دیواریست به طول ۲۷/۸ به راه عام حقوق ارتفاقی ملک ندارد ملک مفروض با زیر بنای اعیانی شامل حصار کشی با آجر به ارتفاع ۳متر و ۷۰ سانتی مترسنگ و دو دیوار در جهت شرق و غرب به ار تفاع ۴ متر نصب ۳ درب بزرگ و چهار درب کوچک و ۱۲ پنجره که ششدانگ از پلاک فوق به مبلغ ۷۰۰.۰۰۰.۰۰۰ریال کارشناسی شده است ضمنا مازاد پلاک فوق حسب اعلام شورا درقبال مبلغ ۲۰۸.۵۸۲.۸۴۱ ریال بابت اصل خواسته درحق مهدی پیر اسدآباد و مبلغ ۹.۳۵۰.۰۰۰ ریال بابت حق الاجرا در حق صندوق دولت توقیف شده است که از طریق مزایده در روز سه شنبه تاریخ ۱۳۹۷/۰۵/۲۳ از ساعت۹ الی ۱۰ در دفتر اجرای احکام مدنی به فروش می رسد که قیمت پایه از بهای ارزیابی شده شروع وبه کسانی که بالاترین قیمت را پیشنهاد نمایند فروخته خواهد شد ۱۰ درصد مبلغ پیشنهادی فی المجلس از برنده مزایده دریافت و نامبرده مکلف است حداکثر تا یک ماه نسبت به پرداخت باقیمانده ثمن معامله اقدام نماید در غیر اینصورت ۱۰ درصد اولیه به نفع دولت ضبط و مزایده تجدید خواهد شد متقاضیان در صورت تمایل می توانند پنج روز قبل از موعد مزایده به این اجرا مراجعه تا ترتیب بازدید آنان داده شود هزینه نقل و انتقال به عهده خریدار خواهد بود.

آدینه
مدیر دفتر شعبه اول اجرای احکام مدنی دادگستری بیرجند
ج/۹۷۰۷۴۶۴۸